

الصداع

تعتبر آلام الرأس أكثر الشكاوي شيوعاً ، ومن شأنها أن تشير في بعض الأحيان إلى مشكلة صحية إلا أن ذلك لا يحدث إلا في حالات نادرة.

أنواع الصداع:

تتعدد أشكال الصداع الأساسية ولكن ثمة ثلاثة أنواع شائعة وهي:

- صداع التوتر:
  - يصيب الجنسين على حد سواء.
  - يؤدي تدريجياً إلى ألم أو شد أو ضغط في العنق أو الجبهة أو فروة الرأس.
- الشقيقة:
  - يسبب ألماً متوسطاً أو حاداً غالباً على شكل نبض.
  - يعادل عدد الإناث الذين يصابون به ثلاث أضعاف عدد الذكور.
  - قد يبدأ في سن المراهقة وأحياناً بعد سن الأربعين.
  - قد يسبقه تغير في البصر أو وخز مؤلم في إحدى جهتي الوجه أو الجسم.
  - غالباً ما يرتبط بالغثيان وحساسية تجاه الضوء والضجيج.
- الصداع العنقودي:
  - يسبب ألماً ثابتاً ومزعجاً داخل إحدى العينين وحولها ويطرأ بشكل متسلسل ويبدأ في الوقت نفسه من النهار أو الليل.
  - يسبب احمرار في العينين وزكاماً على جهة واحدة من الوجه.
  - يطرأ هذا الصداع أحياناً بشكل منتظم ويرتبط بالضوء أو بالتغيرات الفصلية.
  - كثيراً ما يصيب الرجال خاصةً المدخنين.
  - يدوم عادةً بين 15 دقيقة إلى 3 ساعات.



العلاج:

غالباً يستعمل مسكنات الألم وتعطي نتيجة فعالة وفي حالة لم يتوقف الألم لأكثر من يومين لا بد من استشارة طبيب لإجراء الفحوصات ، فربما هذا الصداع عرض لمرض معين وخاصة إذا صاحب الصداع:

- ارتفاع في درجة الحرارة.
- تيبس في الرقبة.
- تشنج.
- صعوبة في التنفس.

محفزات الصداع:

لتجنب الصداع يجب الابتعاد عن بعض المحفزات له وهي تختلف باختلاف الأشخاص:

- التدخين.
- ارتفاع الضغط.
- التوتر النفسي والإجهاد.
- تغير في حالات النوم أو أوقات الطعام.
- التغيرات الهرمونية لدى النساء خلال الدورة الشهرية أو بعد انقطاع الدورة الشهرية.
- الإضاءة العالية.
- بعض أنواع العطور المركزة.
- الأماكن المغلقة وسيئة التهوية.
- الضجيج.

ملاحظة : هناك بعض الأدوية يكون من ضمن أعراضها الجانبية الشعور بالصداع مثل : أقراص منع الحمل.